03｜掌握考试思维：成为一个特别会考试的人

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧
时长 08:52 大小 16.28M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何掌握考试思维，做到“特别会考试”。

01

大家应该见过这样的同学，甚至自己也有类似的经历，就是平时学习感觉基本上都会，都看懂了、知识点也记住了，但是一做题、一考试，就没法真正地发挥出来。

问题究竟出在哪里呢？

是这样的，一直以来，我们的学习模式，是先埋头苦读，然后再去考试。我们的习惯思维是，只要掌握得滚瓜烂熟，那么考场上自然什么题都会做。我们常把大量的高密度的“输入”，也就是接收信息、学习知识，放在首位，觉得“输入”之后自然会有“输出”，也就是把知识点用在考试之中。

但实际上，这是非常低效的学习方式。因为，学习和考试，是不同的事情。它们用的，是相反的路径。学习的时候，我们的目标是记住所有的知识点。但考试，最重要的是“输出”，需要我们主动回想知识点，把它们从脑袋里调取出来，针对问题给出答案。

我们最终的目的，是在考试中取得好成绩，所以，**要学会用考试的思维去学习**。

那么，具体该怎么做呢？

02

首先，**你要明确地知道，自己需要回答什么问题。**

你可以找到课后习题，以及历年的考试真题，事先对这些题目，大致做一点了解，这样你可以对接下来要学的内容，做到心中有数，并且在看书的时候，清楚哪些是需要重点关注的知识点。

你会知道，看书的时候该如何看、看什么，以及如何思考、思考哪些。而且，因为预先有了问题意识，所以你在学习的时候，会更加专注，理解得更为深刻。

你可以把每一个章节，作为一个学习的板块，在第一遍通读并且做笔记之后，就重新回归这部分的相关题目，试着去做题。如果你刚学会的知识点，能够立刻应用，你会掌握得非常牢固。这叫做“即学即用”。

而且，不单单是要做题，**你要去研究这些题目**。具体来说包括以下这些：

1> 考哪些？——也就是出题范围。

2> 是怎么考的？——也就是出题的方式，要求你对知识点掌握到什么程度，以及怎样运用知识点。

3> 思考自己怎样才能答出来？——也就是，以“答出来”为目的，倒推出学习、理解和记忆的正确方式。

4> 需要有意识地培养哪些思维和能力？——比如把不同知识点联系起来的能力，把时间线上的发展脉络理清楚的能力。

总而言之，**你要试着从出题者的角度，揣测 TA 的用意。**先弄清楚怎么考，才能知道怎么学。另外，最好能找到答案，你要知道高分的答案具有哪些元素，需要满足怎样的标准。

我考研后半程，不但研究了历年的专业课真题，还模仿真题的出题思路，整理出了我自己的一套题库，几乎覆盖了所有重要的知识板块，然后去思考如何回答每一个问题。在这个过程中，之前被遮蔽的盲点，都暴露出来了：

如我之前所说，掌握了知识点，和会答题，是不一样的。

03

从做题和应用的层面，倒推学习时候该怎么学，我把这个方法叫做“**即用即学**”。它和“即学即用”，同样重要。

所谓“即用即学”，是一个根据问题寻找答案的过程。就像是记忆英语单词，一个有效的方法是结合文章学习，在阅读理解中学习，在具体的场景中学习，这就是“即用即学”的标准案例。

在学习的过程中，做到即用即学和即学即用，才能对知识点有透彻的理解和记忆，并且在考试中，做到更为高效准确地调取，以及运用。

“用”和“输出”是一个意思，柳比歇夫甚至认为“输出要更多一些”：要让知识和经验产生链接，也就是学以致用，最好保持输入和输出的平衡，但不是绝对的相等，输出要更多一些。（《奇特的一生》）

为什么“输出”如此重要呢？因为它切中了有效学习的底层原理，叫做“检索式练习”。**“检索式练习”，是指通过提问和主动回想的方式，去巩固知识点。通俗来讲，就是进行测试。**

在复习的过程中，切忌一遍又一遍地重复阅读，这是低效的方法。《认知天性》一书指出，我们在重复阅读时所获得的“熟练感”，只是自以为掌握而已。

那么，遇到想不起来的知识点时，该如何做呢？好的方法是，稍微给自己一些时间，去认真回想，如果实在想不起来，再去看书或者笔记。

S.H.Kang 等人的研究表明，如果你肯花时间，进行艰苦地回想，这个跟知识点耗上了的过程，更有助于理解记忆。也就是说，正是感到学习更吃力时，记忆才更为长久和牢固。这是熟练地掌握知识点，必须经历的过程。

如果一个问题你不会，先不要去看答案，也别去请教别人。先试试自己去思考，哪怕最后你得出了错误的答案，甚至根本就没有做出来，但这个过程，会帮助你更好地理解这一题，掌握这一块的知识点。

当你想方设法寻找答案，从记忆中检索相关知识的时候，在得到答案、填补知识空白之前，你会先强化大脑中到这部分空白的检索路径；当努力填补完这部分空白后，你便在头脑中建立起了到新知识的联系。

越是让你摆脱对既有提示和答案的依赖，需要依靠自己去解决的问题形式，对你的帮助越大。比如说，填空题，比选择题的效果好；论述题，比填空题的效果好。

总之，你在所输出的答案上，需要付出的主动努力越多，学习和记忆的效果越好。而且，这种练习方式，和考试的逻辑是一致的，也有助于你在考场上取得更好的成绩。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、一直以来，我们的学习模式，是先埋头苦读，然后再去考试。我们的习惯思维是，只要掌握得滚瓜烂熟，那么考场上自然什么题都会做。

但事实却不是这样。因为，学习和考试，是不同的事情。它们用的，是相反的路径。学习的时候，我们的目标是记住所有的知识点。但考试，最重要的是“输出”，需要主动回想知识点，把它们从脑袋里调取出来，针对问题给出答案。你要学会用考试的思维去学习。

2、你要去研究考试题，包括它的出题范围和出题思路，去分析考试时，题目要求你怎样回忆知识点、怎样运用知识点。然后，据此决定学习的时候，如何学，以及学什么。

另外，最好能找到答案，你要知道高分的答案具有哪些元素，需要满足怎样的标准。

3、在学习的过程中，做到即用即学和即学即用，才能对知识点有透彻的理解和记忆，并且在考试中，做到更为高效准确地调取，以及运用。

4、“检索式练习”是最为有效的学习方式，它是指通过提问和主动回想的方式，去巩固知识点。你在回想知识点的时候，所付出的认知努力越大，学习和记忆的效果就越好。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 17 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 02 | 学会这 4 点，你也可以告别伪勤奋

下一篇 04 | 用科学原理告诉你如何在考场上超常发挥

更多学习推荐

极客时间 | 训练营

大厂面试必考 100 题

2021 最新版 | 算法篇

限量免费领取 仅限前 99 名

精选留言 (20)

写留言

arronK
2021-06-17

一句话概括: 用输出倒逼输入。（具体理论也可以参考学习金字塔模型）

18

3.141516
2021-06-17

第二遍阅读产生的熟悉感让人误以为掌握了，经常陷入这个陷阱

作者回复: 是呀，这是我们每个人都会犯的错误

15

黄矢
2021-06-21

重复阅读只是获得熟悉感而不是知识，更好的方法是先给自己时间回想，锻炼锻炼自己的神经，做到真正用脑

6

天然

2021-06-18

就像准备面试时，不要盲目看书，先想象自己是面试官会出哪些问题，再去一个个寻找这些问题的答案

作者回复: 这个类比很棒

5

brave heart
2021-06-16

以终为始

展开

2

海阔天空
2021-07-03

学知识的主要目的就是使用，什么时候使用效果最好呢，就是刚刚学完的时候，一是此时记住的内容还比较多，二是此时正好可以在使用的同时加深对知识的记忆和理解程度。所以即学即用是快速掌握知识的一个途径，对于程序员来说就是学完就要独立敲出对应代码。同时还要不断回顾学习内容，回顾的过程不要碰到想不到的就赶紧翻资料看，而是通过检索式方式努力尝试回想学习内容，回想的过程也是加深印象的过程

展开

1

manx00
2021-06-24

个人总结：

考试是输出思维、学习是输入思维，两个是不同的事情
需要研究考试题才能更好的知道怎样去学习
研究考试题答案，才能知道怎样得到高分...

展开

1

You
2021-07-21

1、纠正学习和考试的正确关系。将知识点背熟不代表会考试，只能代表你很老实。
2、明确“输入”和“输出”的关系。
从考试的角度—>“即学即用”。从考试习体来确定考察范围，揣测TA的出题来找到学习

重点与方向，弄清楚怎么考，考什么，才可以“输出”怎么学。这个过程偏重于”输入”的过程，目的就是为了为“输出”导航...

展开

赌神很低调

2021-07-19

一句话概括:主动输出，测试所学

展开

安静

2021-07-12

如果不是为了考试呢，就是单纯的想看书，可是很多书都经常是看了忘了？这个时候应该怎么办呢？重复看吗？

信仰年轻

2021-07-11

03 | 掌握考试思维：成为一个特别会考试的人

1、用考试的思维去学习

2021-07-10

思维转换

事前分析

建立链接

展开

子小策

2021-07-08

1、学习和考试其实是两种思维。

2、考什么学什么。

3、即学即用和即用即学。

4、检索式练习是一种有效的输出。

嫘祖
2021-06-21

这才是课程的法门，也是学生的法门。只有掌握了考试的技巧才能通关。这节课适合反复学习，培养主动思考能力很总要。

展开

ls 神
2021-06-19

学习了

展开

进化菌 神
2021-06-18

结果导向型，以考试为目标，着重学习相关知识点，这样可能更有效吧。
我记得我们以前临近考试，自习室爆满，大家挑灯夜读，终于还是能考过去。短期的突破，记忆会好很多，而且有人指出了重点，那自然不难~

序章
2021-06-18

遇到问题-通过问题去学习新的知识点-遇到更多的问题

展开

Geek_bce380
2021-06-18

今天给我更多的启发是，感觉就是对考试的结构有一个了解，大概的了解，然后和现在已经学到的知识拟合上去，思考出题者想要了解的知识点，而不是单纯的学习，学习是一个可以有树状结构的东西，而考试是一种串珠链线。

天然
2021-06-18

先确定问题，再去探索答案，探索的过程就是学习的过程，也是建立问题和答案之间的连接的过程。探索越是困难，连接越是牢固。

展开

rubys_ 神
2021-06-16

给了我新的学习思路，之前就是觉得重复多看几遍就行了，不过的确有个问题就是比较低效

作者回复: 嗯～重复是被动的学习方式，学习呢，最重要的是主动